

제왕절개(C-section) 전과 후: 조기 회복

이 책자는

- C-section 준비를 돕습니다
- 회복에 능동적인 역할을 수행하는 방법을 설명합니다
- 달성해야 할 일간 목표를 제시합니다

조기 회복이란 무엇인가요?

C-section을 위해 병원에 입원하면, 제왕절개 분만 수술 후 조기 회복(Enhanced Recovery After Surgery, ERAS®)이라고 불리는 프로그램에 참여하게 됩니다.

제왕절개 분만 ERAS 프로그램의 목표는 다음의 방법으로 환자를 돕는 것입니다.

- 더 빠른 회복
- 더 적은 통증 경험
- 혈전이나 감염 같은 합병증 위험 감소

연구에 따르면 이 책자에 설명된 내용을 따르면 더 빨리 회복하실 수 있을 것입니다. 먹고 마시는 것에 대한 지침, 신체 활동 가이드라인, 통증을 관리하는 최신의 방법이 있습니다. 이 모든 것들이 환자가 더 빨리 회복하고 더 빨리 퇴원하여 집으로 돌아가실 수 있게 도와줍니다.

이 책자를 수술 당일 가져오시기 바랍니다. 병원에 머무르는 동안 안내서로 사용하십시오. 병원에서는 환자의 회복에 따라 이를 참조하고 퇴원 시 함께 이를 살펴볼 것입니다.

아기를 갖는 것과 더불어 수술을 해야 한다는 것은 산모나 그 가족에게 많은 긴장을 불러일으킬 수 있습니다. 좋은 소식은 여러분은 혼자가 아니라는 것입니다. 과정의 모든 단계에서 저희가 여러분을 도와드리겠습니다.

제왕절개가 무엇인가요?

C-Section이라고도 알려진 제왕절개 분만은 산모의 복부와 자궁의 외과적 절개를 통해 아이를 분만하기 위해 사용되는 외과적 처치입니다.

C-section 분만 일자:

C-section 분만 예정 시간:

병원 도착 시간:

후속 진료 날짜 및 시간:

C-SECTION 전

C-section 준비하기

1. 의학적 승인

- C-section 전 몇 달간 산부인과 의사 또는 조산사를 몇 차례 만나게 됩니다. 건강 이력에 따라 C-section 전에 다른 전문의를 만나야 할 수도 있습니다.
- 당뇨나 임신성 당뇨가 있는 경우 의료 제공자는 산모에게 **주치의 및/또는 내분비학자의** 진료를 받을 것을 요청할 수도 있습니다. 당뇨병 약 취급법을 의사와 확인해야 합니다. 진료 시 이 책자를 가져가십시오.

2. 입원 전(PRE-ADMISSION) 진료 예정된 C-section 삼(3) 일 전에 출산 병동 입원 전 진료가 예정되어 있습니다. 수술 전 혈액 검사 및 조기 회복 교육이 수행됩니다. 이 패킷을 가져오십시오.

3. 약물 - 일반 가이드라인

모든 약물 및 보조제에 대해 산부인과 의사 또는 조산사와 상담하십시오. 따라야 하는 일반 가이드라인은 다음과 같습니다.

- 임신부 비타민 및 철분: 수술 당일 복용하지 마십시오. 분만 후 산부인과 의사의 지시에 의해 다시 복용을 시작할 수 있습니다.
- 아스피린 및 러브녹스: C-section 전에 이러한 약물 복용을 언제 중단해야 하는지 산부인과 의사나 조산사와 상담하십시오.

나의 약물:

약물 복용 방법:

- 아세트아미노펜(Tylenol)은 수술 전날 밤까지 복용할 수 있습니다.
- 갑상선, 발작, 우울증, 고혈압, 기타 건강 문제로 복용하는 약물: C-section 며칠 전부터 약을 어떻게 복용해야 해야 하는지 결정하기 위해 산부인과 의사 및/또는 해당 약물을 처방한 의사와 논의하십시오.
- 약초 보조제, 녹차, 일반의약품 보조제: **C-section 10 일 전에 중단하십시오.**

4. 활동

산부인과 의사 또는 조산사의 가이드라인을 따르십시오. 일반적으로 **C-section** 에 이르기까지 활동을 제한할 필요는 없습니다. 규칙적인 활동이나 운동은 신체를 건강하게 유지하고 분만 이후 빠른 회복을 돕습니다.

5. 이후 계획

병원에서 처음 집으로 갈 때, 신생아, 다른 자녀, 식사, 빨래, 목욕 또는 청소와 관련해 도움이 필요할 수 있습니다. 데워서 먹기 쉬운 음식으로 냉장고와 냉동고를 채워 두십시오. 필요한 도움을 받을 수 있도록 가족 및 친구와 계획을 세우십시오. **다른 자녀를 병원에 데려오고 싶으신 경우, 아이를 항상 돌볼 수 있는 다른 보호자를 반드시 동반해야 합니다.** 어린이는 밤새 머무를 수 없습니다. 저희 병원에는 독감 시즌(10 월~5 월)에 방문자 제한이 있습니다.

6. 이동 수단 조율

C-section 당일은 수술 후 0 일로 지정됩니다. 이 계획은 환자가 퇴원 기준을 충족할 시 귀가하기 위한 것으로, 일반적으로 수술 후 2 일이 될 것입니다. 이동 수단을 마련하십시오. 스스로 운전할 수 없습니다.

7. 전화 연락

Northwest Community Hospital에 오기로 예정된 전 주에, 분만실 담당자/병동 사무원이 수술 전 지침을 확인하기 위해 전화를 드릴 것입니다. 해당 담당자는 먹고 마시는 것에 관한 지침뿐 아니라 도착 날짜 및 시간을 확인할 것입니다. 또한 분만실 입원 전 진료 약속을 확인합니다. 이 패킷을 준비하고 앞면 커버에 날짜와 시간을 기입하십시오. 추가로 궁금한 점이 있는 경우 물어보실 수 있습니다.

8. 후속 진료 조율

지침대로 산부인과 의사 또는 조산사를 만날 약속을 잡으시기 바랍니다. 필요한 이동 수단이나 아동 보호를 조율하십시오.

C-SECTION 전날

1. C-section 전날 일반적인 식사를 하실 수 있습니다.

또한,

- 예정된 C-section 시간 8 시간 전까지 고형 음식을 계속해서 섭취할 수 있습니다.
- **당뇨가 있지 않는 한** 잠들기 전 저녁에 맑은 탄수화물음료(Clear Carbohydrate Drink)(10~12온스) 한 병을 마셔야 합니다.

마실 수 있는 맑은 탄수화물음료는 다음과 같습니다.

사과 주스
크랜베리 주스
게토레이
물

당뇨나 임신성 당뇨가 있는 경우 마실 수 있는 맑은 음료는 다음과 같습니다.

물
우유를 넣지 않은 차
우유를 넣지 않은 커피

다음 중 하나를 선택하십시오.

- 당뇨가 없습니다. 내가 선호하는 음료: _____
- 당뇨 또는 임신성 당뇨가 있습니다. 내가 선택한 맑은 음료: _____.

2. 히비클렌스(Hibiclens)(입원 전 진료 시 사용 가능)를 사용해 평소처럼 샤워 또는 목욕을 해 복부를 씻습니다. C-section 전 48시간 이내에 배꼽 아래 부위를 면도하거나 왁싱하지 마십시오.

3. 산부인과 의사, 조산사 및/또는 전문의와 논의한 대로 규칙적으로 저녁 약을 복용합니다.

C-SECTION 당일 아침

1. **음식:** 예정된 C-section 시간으로부터 **8시간** 전까지는 고형 음식을 섭취할 수 있습니다. 예정된 시작 시간 전 **8시간** 이내에 어떠한 고형 음식이라도 섭취하게 되면 C-section이 지연되거나 취소됩니다.
2. **음료:** 예정된 C-section 시작 시간 3시간 전에 맑은 탄수화물음료 10~12온스를 마셔야 합니다. C-section 시작 시간 2시간 전까지 마셔야 합니다. 당뇨/임신성 당뇨가 있는 경우 물, 우유를 넣지 않은 차, 우유를 넣지 않은 커피만 마실 수 있습니다.

- (당뇨가 없는 경우) 허용되는 맑은 탄수화물음료는 다음과 같습니다.
사과 주스
크랜베리 주스
게토레이
물

당뇨나 임신성 당뇨가 있는 경우 허용되는 맑은 음료는 다음과 같습니다.

- 물
우유를 넣지 않은 차
우유를 넣지 않은 커피

다음 중 하나를 선택하십시오.

- 당뇨가 없습니다. 내가 선호하는 음료: _____
- 당뇨 또는 임신성 당뇨가 있습니다.
내가 선택한 맑은 음료: _____

마시기 시작하는 때(시간): _____

마시기 중단하는 때(시간): _____

3. 예정된 수술 시작 시간 2시간전에는 어떠한 것도 섭취하지 마십시오. 그렇지 않으면 C-section이 취소될 수 있습니다.
4. 아침에 목욕하는 경우, 히비클렌스 비누를 사용하고 배꼽 아래 부위를 면도하거나 왁싱하면 안 된다는 것을 기억하시기 바랍니다. 복부나 골반 및 그 주변에 로션을 사용하지 마십시오.
5. 콘택트 렌즈를 착용하지 마십시오. 눈화장을 하지 마십시오. 바디 피어싱을 포함해 모든 장신구를 제거하십시오. 손톱에 매니큐어를 사용하지 마십시오. 발톱 매니큐어는 괜찮습니다.
6. 수술 예정 시간보다 2시간 전에 도착하십시오.

병원 도착 시간: _____

병원에 가져올 것들



- ✓ 이 책자!!
- ✓ 사진이 있는 신분증(운전면허증 또는 state ID) 및 보험 카드.
- ✓ 좋아하는 무가당 껌 2팩.
- ✓ 콘택트 렌즈를 착용한다면 안경을 쓰고 병원에 오시기 바랍니다. 콘택트 렌즈는 따로 챙기십시오.
- ✓ 로브, 슬리퍼, 넉넉하고 편안한 옷 및 집에 갈 때 신을 슬립온 슈즈.
- ✓ 있는 경우, 사전의료지시서 사본.
- ✓ 샴푸, 데오도란트, 칫솔, 치약, 보습제와 같은 개인 세면도구.
- ✓ 신용카드와 보석류를 포함하여 가치 있는 물건은 가져오지 마시기 바랍니다. 분실 또는 도난 물품에 대해 병원은 책임지지 않습니다.
- ✓ 휴대폰 충전기를 가져오십시오.

병원에서

1. 병원 도착:

- 도착 예정 시간이 오전 6시 30분 또는 그 이전이라면, 응급실 출입구로 가십시오. 다른 출입구는 모두 닫혀있습니다.
- 도착 시간이 오전 6시 30분 이후라면, **Central Road**와 **Fernandez**의 방문자 주차장(출입구 #4)에 주차하십시오. 사우스(South) 엘리베이터를 타고 4층으로 가십시오. 부착된 구내 안내도를 확인하십시오.
- 입원 절차를 완료하면, 분만실 또는 분리 병동의 개인실로 안내되어 간호사를 만나게 됩니다. 간호사들이 **C-section** 준비를 완료하게 됩니다.
- 가족은 가족 대기실을 무료로 이용할 수 있습니다.

2. 출산 병동:

- 간호사의 지시에 따라 병원 가운데로 갈아입고, 함께 수술 전 체크리스트를 작성합니다.
- 정맥에 삽입되는 튜브인 정맥 카테터(IV)가 삽입됩니다.
- 마취팀을 만나 마취 계획을 논의합니다.
- 산부인과 의사도 만나고 이야기를 나눕니다.
- 간호사로부터 담당 의료진이 처방한 약물을 받게 됩니다.
- 이러한 약물은 통증, 메스꺼움과 구토를 방지하고 **C-section** 이후의 감염 위험을 줄이는데 도움이 됩니다.
- 이 시간 동안 가족은 산모와 함께 머무를 수 있습니다.

3. 수술실

- 산모에게는 경막외 또는 척추 부분 마취제가 투여됩니다.
- 부분 마취는 산모의 허리에 주사를 하는 것으로(등 부분에 감각이 없어짐) **C-section**이 진행되는 동안 깨어있는 동시에 하체에 통증을 느끼지 못하게 합니다. 일반적으로 이는 산모와 아기에게 더 안전합니다. 또한 모두 함께 아기의 탄생을 경험할 수 있게 해줍니다.
- 때로 전신 마취가 **C-section**에 더 적합할 수 있습니다. 마취 제공자가 사전에 논의하게 될 것입니다.
- 부분 마취제가 투여되고 산모가 감각을 느끼지 못하게 되면, 수술 중 및 수술 후 짧은 시간 동안 방광이 비워질 수 있도록 방광에 튜브를 삽입합니다.
- 국소 마취제가 투여된 이후에는 가슴이 무겁거나 압박받는 느낌을 여러 번 느낄 수도 있습니다.
- 특히 아기가 나올 때 압박감을 느낄 수 있습니다. 수술 중 일종의 움직임일 수 있습니다. 통증은 느껴지지 않습니다.
- 메스꺼움을 경험할 수 있습니다. 메스꺼움이 느껴질 때 마취 제공자에게 알려주시면 덜 느껴지도록 도와드립니다.
- 전신 마취가 요구되지 않는 한, **C-section** 내내 산모는 깨어 있는 상태에서 마취팀과 소통할 수 있습니다.

4. 대기실:

- 부분 마취를 하는 경우, **C-section**이 진행되는 동안 수술실에 한 명의 보호자와 함께할 수 있습니다.
- 다른 가족 및 친구는 분만실 바로 앞에 있는 가족 대기실에서 기다릴 수 있습니다.
- ATM은 병원 내 Oasis Cafeteria 밖에 있습니다.
- Oasis Cafeteria, Jazzman's Cafe, 800 Shop(선물 가게)에서 음식/음료를 구입할 수 있습니다.
- 자판기는 가족 대기실과 Oasis Cafeteria에 있습니다.

5. 회복실

- 산모와 아기는 분만 후 분만실 내 회복실로 이동합니다. 다리를 움직일 수 있게 될 때까지 그곳에 머무르게 됩니다. 아기와 애착을 형성하고 모유를 줄 수 있습니다. 대략 2시간 정도 그곳에 머무르게 됩니다.
- 산모의 보호자가 회복실에 동행하게 됩니다. 13세 미만은 허용되지 않습니다. 간호사가 종종 활력 징후, 복부를 확인하고 산모가 편안함을 느끼는지 확인할 것입니다.
- 회복실에서 수술 30분 후 물을 마시고 껌을 씹는 것을 권장합니다.
- 방광에 연결된 튜브는 산모가 움직일 수 있기 시작하면 즉시 제거합니다(대략 수술 후 2~6시간).
- 수술 후 2시간부터 일반적 식이(고형 음식)가 가능합니다.
- 회복 후 산모/아기 병동으로 이동합니다. 가족은 5층에서 산모를 방문할 수 있습니다.

분만 후

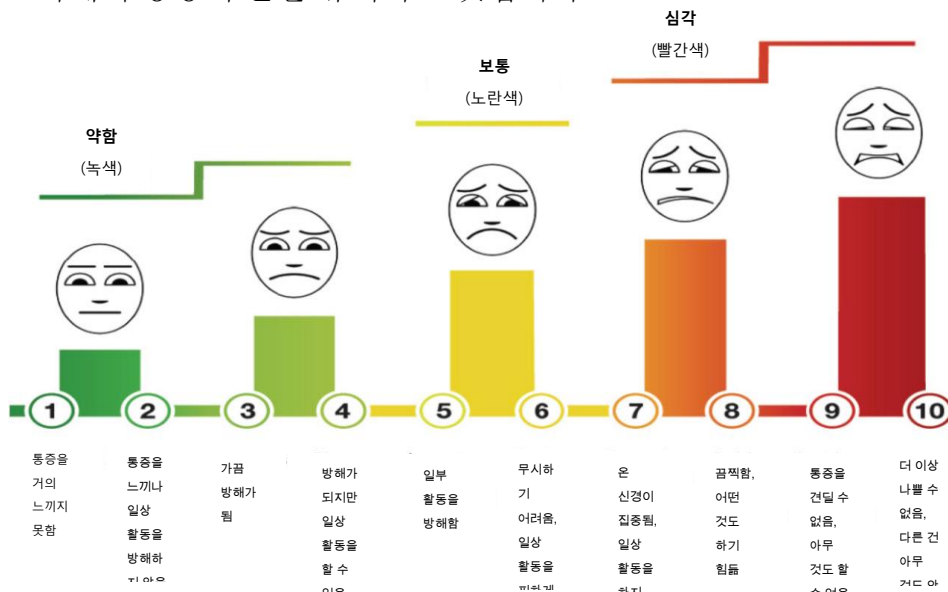
1. 통증 관리

a) 통증 관리는 산모가 다음을 할 수 있도록 돕기 때문에 중요합니다.

- 숨을 깊게 쉬기
- 더 편하게 움직이기
- 더 잘 먹기
- 잘 자기
- 더 빠르게 회복하기
- 중요한 일을 할 수 있게 하기

b) 간호사가 0~10 사이의 숫자를 사용해 통증을 묘사해 보라고 요청할 수 있습니다.

0은 통증이 없는 것이고 10은 상상할 수 있는 최악의 통증을 의미합니다. 목표는 10점 중 4점 또는 그 아래의 통증 수준을 유지하는 것입니다.

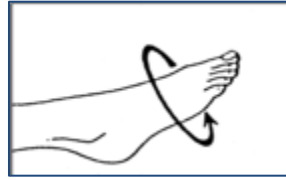
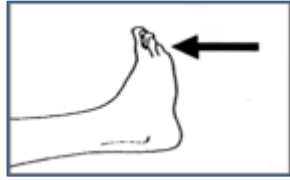


2. 운동

a) 산모는 침대에 있는 동안 움직여야 합니다. 움직임은 폐 문제, 폐렴, 혈전 및 근육 약화를 포함한 합병증을 예방하는 데 도움이 됩니다. 병실에 도착할 때 시작해 병원에 머무르는 동안 계속하십시오. 식사는 침대가 아니라 의자에 앉아서 드셔야 합니다.

b) 다리 운동:

- 이러한 운동은 다리의 혈액 순환을 돕습니다. 깨어있는 동안 30분 마다 각 운동을 4~5회 반복합니다.
 - 발을 좌우로 움직입니다.
 - 발가락을 움직이고 발을 위아래로 구부립니다.
 - 다리를 쭉 펴줍니다.



c) 활동

- 도움을 받아 일어나 침대에서 나오고 매일 4~5 회 복도를 걸어 다닙니다. 수술 후에는 항상 혈전 생성의 위험이 있습니다. 이런 위험은 걷거나 운동으로 감소합니다.

출산 후 저녁 - 수술 후 0 일

1. 통증 관리

- 통증이 있으면 간호사에게 알리시기 바랍니다. 저희는 가능한 한 산모의 통증을 줄여드리고 싶습니다.
- 수술을 위한 부분 마취의 일환으로 추가 약물을 제공해드릴 계획입니다. 이는 오래 지속되는 진통제로 대략 첫 24시간 동안 통증 조절을 도와줍니다.
- 통증을 관리할 수 있도록 아세트아미노펜, 이부프로펜과 같은 진통제를 정기적으로 받게 됩니다.

2. 활동

- 깨어있는 동안 시간마다 4~5 회 다리 운동을 하십시오.
- 수술 당일 걸을 수 있고 복도를 걷도록 권장합니다.

3. 먹고 마시기

액체류는 수술 30 분 후, 일반적인 음식 섭취는 수술 2 시간 후 시작할 수 있습니다. 먹거나 마실 수 없다면 하루 3 번 30 분씩 무가당 껌을 씹으십시오. 껌 씹기가 수술 후 장이 평소 상태로 좀 더 빨리 회복되도록 돕는 것이 입증되었습니다.

메스꺼움이 느껴진다면 저희에게 말씀해주십시오. 저희는 C-section 후 메스꺼움 및 구토를 방지하기 위한 다양한 방법(약물, 비약물)을 사용합니다.

4. 튜브와 주사선

- 필요한 경우 정맥주사선(IV)을 통해 소량의 액체를 공급합니다. 방광에 연결된 튜브로 배뇨하고 소변을 측정합니다.
- 대부분 환자의 경우 일어나 침대 밖으로 나오고 액체류를 마실 수 있게 되면 IV 를 제거합니다. IV 연결을 좀더 길게 유지할 필요가 있는 환자도 있습니다.

5. 활력 징후

- 체온, 호흡, 혈압, 심박수를 정기적으로 확인합니다.

수술 후 1 일

1. 통증 관리

- 병원에 있는 동안 24시간 내내 경구 진통제를 스케줄에 따라 받게 됩니다. 퇴원 후 최대 총 7일까지 약물을 스케줄에 따라 받을 수 있습니다.

2. 활동

- 하루에 걸쳐 총 8시간 침대에서 벗어나거나 일어나고 앉습니다.
 - (필요한 경우 도움을 받아) 하루에 4~5번 복도를 걷습니다.
 - 식사를 하는 동안 의자에 앉습니다.
 - 의자에 앉아 모유 수유를 합니다.
- 활동량이 증가함에 따라 산부인과 의사가 복대 착용을 지시할 수 있습니다.
- 출산 다음 날 샤워를 할 수 있습니다. 절개 부위에 물이 부드럽게 흐르게 하고 부드럽게 씻습니다. 절개 부위를 스크럽하지 않습니다.

3. 먹고 마시기

- 액체류를 충분히 마십니다.
- 고형 음식을 먹을 수 있습니다. 주문 시 **Cuisine on Call** 메뉴가 제공됩니다. 최선의 선택은 모유 수유를 돕는 과일, 채소, 우유 및 식품 에너지와 변비를 예방하는 섬유질(과일, 채소)입니다. 이를 위해 하루에 추가 500칼로리가 필요합니다.
- 일반적으로 먹거나 마시지 못하는 경우 하루 3번 30분씩 껌을 씹도록 요구받게 됩니다.

4. 튜브와 주사선

- IV와 튜브가 방광에 여전히 삽입되어 있다면 제거하게 됩니다.

수술 후 2일

1. 통증 관리

- 통증을 방지하기 위해 아세트아미노펜(Tylenol) 및 이부프로펜(Motrin)과 같은 예정된 약물을 계속해서 받습니다.

2. 활동

- 가능하면 총 8시간 동안 침대에서 벗어나거나 일어나고 앉습니다.
 - 식사를 하는 동안 의자에 앉습니다.
 - 필요한 경우 도움을 받아 하루에 5번 복도를 걷습니다.
 - 의자에 앉아 모유 수유를 합니다.
 - 의자에 앉거나 복도를 걸으며 방문객을 맞이합니다.

3. 먹고 마시기

- 액체류를 마시고 가능한 경우 고형 음식을 드십시오.
- 일반적으로 먹거나 마시지 못하는 경우 하루 3번 30분씩 껌을 씹습니다.

퇴원을 위한 목표

저희가 공유하는 목표는 산모가 수술 후 2일 정오까지 집에 갈 준비가 되었다고 느끼게 하는 것입니다.

산모가 집에 갈 준비가 되었는지 다음에 따라 판단합니다.

- 메스꺼움이나 구토를 경험하지 않고 식사를 할 수 있습니다.
- 통증이 조절됩니다.
- 도움 없이 침대에서 나오고 걸을 수 있습니다.
- 체온이 정상입니다(발열 없음).
- 아기를 돌볼 수 있습니다.

- 모든 퇴원 질문에 답변되었으며, 집에서 무엇을 해야 할지 알고, 언제 의료 제공자에게 방문해야 하는지 알고 있습니다.

서면 지침을 받게 됩니다.

산부인과 전문의와 이미 예정된 후속 진료 약속을 확인하시기 바랍니다. 병원에서 퇴원한 후 약 1주일 뒤 병원을 방문해야 합니다.

NCH 약국 MED-TO-BED 프로그램: 퇴원 시 필요한 모든 처방전을 소매 NCH 약국으로 발송하여, 퇴원 전 산모의 침대로 배송해 드리는 프로그램입니다. 관심이 있으시면 간호사에게 말씀하시기 바랍니다.

이 프로그램은 소매 NCH 약국의 일반적인 영업 시간 동안 이용 가능합니다. 월요일~금요일에는 오전 8시~오후 6시, 토요일에는 오전 10시~오후 3시까지입니다. 소매 NCH 약국은 일요일에 영업을 하지 않습니다.

홈케어 지침

1. 절개 부위 관리

- 절개 부위는 1~2주 동안 살짝 붉고 불편할 수 있습니다.
- 샤워를 할 수 있습니다. 절개 부위에 물이 부드럽게 흐르게 하고 부드럽게 씻습니다. 스크럽을 하지 마십시오. **2주 동안 욕조 목욕을 하지 마시고, 수영장, 온수 욕조를 사용하지 마십시오.** 스티치나 스테이플이 있는 경우 집에 가기 전에 제거될 수 있습니다. 퇴원 시 여전히 스티치나 스테이플이 있다면, 산부인과 의사 첫 번째 후속 진료 시 제거됩니다.
- 봉합선 또는 스테이플을 제거한 후에 스테리 스트립(**Steri-Strips**)을 붙입니다. 스테리 스트립이 자연스럽게 떨어지게 두어도 됩니다. 스테리 스트립이 떨어지기 시작하거나 오염된 것이 보이면, 조심스럽게 제거하십시오.
- **C-section** 절개 부위에서 소량의 노란색 또는 분홍색 분비물이 나오는 것이 일반적입니다. 절개 부위가 뜨거워지거나 붉어지거나 딱딱해지거나 고름 또는 기타 분비물이 나올 경우 산부인과 의사에게 전화하십시오.

2. 통증

- **C-section** 이후에 몇 주 동안 계속되는 통증이 있을 수 있습니다. 통증 경감을 위해 아세트아미노펜(**Tylenol**) 및 이부프로펜(**Motrin**) 약물을 복용하십시오.
- 이부프로펜은 반드시 음식과 함께 복용해야 합니다.
- 아세트아미노펜(**Tylenol**) 및 이부프로펜(**Motrin**)으로 통증이 조절되지 않는 경우, 산부인과 의사 진료실로 전화하시기 바랍니다.
- 이부프로펜(**Motrin**) 또는 기타 진통제가 타는 듯한 느낌 또는 복부 통증을 유발하는 경우 복용을 중단하고 산부인과 의사에게 전화하십시오.
- 추천된 약물로 완화되지 않는 극심한 통증이 있는 경우 산부인과 의사에게 전화하십시오. 산부인과 의사 또는 간호사는 통증과 함께 집에서 복용하는 약물을 기록하도록 요청할 수 있습니다. 이 책자 끝부분의 “노트” 섹션에 기록할 수 있습니다.

3. 장 습관

- C-section 후에 장 패턴이 변할 수 있습니다.
- 대변이 느슨하거나 변비가 생기거나 장 운동이 더 자주 있을 수 있습니다. 이는 시간이 지남에 따라 일반적인 패턴으로 정착합니다.
- 규칙적인 장을 돕는 것:
 - 하루 8~10잔의 물 마시기
 - 어떤 운동을 하고 언제 시작해야 하는지 산부인과 의사에게 조언 듣기
 - 의사가 권하는 경우 대변연화제 복용
- 의사에게 전화해야 하는 경고 신호:
 - 12시간 이상 방귀가 멈춤
 - 심각한 설사
 - 악화되는 메스꺼움 또는 구토

4. 활동

- 수술 후 2~3주 동안 20파운드 이상을 들거나 밀거나 당기지 마십시오. 비교를 위해 우유 1갤런의 무게는 약 9파운드입니다.
- C-section 후 6주 이상이면 점진적으로 일상 활동으로 돌아갈 수 있습니다.
- C-section 후 2주 동안 운전하지 마십시오.
- 차에 탑승할 수는 있습니다. 평소처럼 안전 벨트를 착용하십시오. 마약성 진통제를 복용하는 경우 운전을 하면 안 됩니다. 예시: 노르코, 모르핀, 딜라우디드.
- 마약성 진통제 복용 시 금주해야 합니다.

5. 식단

- 건강 관리 팀에서 요청하지 않는 한 특별한 식단이 필요하지 않습니다. 건강하고 균형 잡힌 식단을 시작하십시오.
- 처방되지 않은 어떠한 약물도 복용하지 마십시오. “자연” 치유법이나 오일도 포함됩니다.

6. 처방전 및 리필

- 처방된 약물의 리필이 필요하면 해당 약물을 처방한 의사에게 전화하시기 바랍니다.
- 산부인과 의사에게 리필을 요청하려면 일반 진료 시간 내에 하시기 바랍니다. 필요한 약을 다 먹어 없어질 때까지 기다리지 마십시오.

지침 끝

C-SECTION 분만: 노트

This form is a large rectangular area with a red vertical margin line on the left side. It contains three binder holes on the left side, positioned at approximately the top, middle, and bottom. The rest of the area is filled with blue horizontal ruling lines, providing space for handwritten notes.

C-SECTION 분만: 노트

This form is a large rectangular area with a red vertical margin line on the left side. It contains three binder holes on the left side, positioned at approximately the top, middle, and bottom. The rest of the area is filled with blue horizontal ruling lines, providing space for handwritten notes.